



Universidad Nacional  
**SAN LUIS GONZAGA**



## **Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional**

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial, siempre y cuando den crédito y licencia a nuevas creaciones bajo los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

**UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”**

**FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA**



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE QUÍMICO FARMACÉUTICO

**CONSUMO DE FRUTAS CITRICAS SEGÚN PROPIEDAD  
DEPURATIVA EN LOS POBLADORES DE PARCONA - ICA.**

AUTOR:

ALFREDO PILLACA HUAMANI

ASESOR:

Dra. Haydee del Carmen Matta Negri

ICA - PERÚ

2020

## **DEDICATORIA**

***A mis padres:***

***Erlinda y Rolando*** que han sido el pilar fundamental de mi vida, como ejemplo de perseverancia a lo largo de mi carrera universitaria.

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios:**

*Por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, por haberme brindado esta oportunidad de superación personal.*

### **A mis Profesores:**

*Por su sabiduría y paciencia en esta noble tarea de forjar generaciones brillantes.*

### **A mi hermana Sthefany:**

*Por su inapreciable apoyo*

## INDICE

	Pág.
PORTADA	
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE .....	iv
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT .....	viii
INTRODUCCIÓN .....	x
CAPITULO I– PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	12
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	12
1.2. Formulación del problema .....	12
a) Problema General.....	12
b) Problemas Específicos .....	12
1.3 Justificación e importancia.....	13
1.4 Objetivos de la investigación. ....	14
a) Objetivo General .....	14
b) Objetivos Específicos .....	14
1.5 Hipótesis y variables .....	14
Hipótesis.....	14
a) Hipótesis General.....	14
b) Hipótesis Específicos.....	14
Variables .....	15
Operacionalización de Variables .....	15
CAPITULO II– BASES TEORICAS .....	16
2.1 Antecedentes .....	16
2.2 Marco teórico. ....	18
2.2.1 Generalidades.....	18
Acción depurativa .....	19

2.2.2	Frutas cítricas con propiedades depurativas.....	19
	La naranja.....	19
	La piña.....	20
	El limón.....	20
2.3	Marco conceptual.....	21
CAPITULO III – METODOLOGIA .....		24
3.1.	Tipo, Nivel y Diseño de la Investigación.....	24
	a) Tipo de Investigación.....	24
	b) Nivel de Investigación .....	24
	b) Diseño de Investigación.....	24
3.2.	Población y Muestra.....	24
3.3.	Técnica de Recolección de datos .....	26
3.4.	Técnicas de Análisis e Interpretación .....	26
3.5.	Aspectos éticos.....	26
CAPITULO IV – RESULTADOS.....		27
4.1.	Resultados .....	27
4.2	Discusión.....	45
CONCLUSIONES .....		47
RECOMENDACIONES .....		48
FUENTES DE INFORMACION.....		49
ANEXOS.....		52
ANEXO 1 Matriz de consistencia.....		52
Anexo 2 Encuesta.....		53

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar algunas características de frutas cítricas con actividad depurativa de mayor consumo en el distrito de Parcona - Ica con fines preventivos y/o curativos.

**Metodología:** Investigación básica, descriptiva – explicativa; de diseño no experimental. La población estuvo conformada por la totalidad 54'047 habitantes y la muestra quedó constituida por 400 personas, cuya cantidad fue elegida mediante la aplicación de la técnica de muestreo.

**Resultados:** De los 400 habitantes encuestado el 52 % (208) prefieren consumir la fruta entera, el 28 % (112) prefieren consumir en jugo y un bajo porcentaje el 20 % (80) de encuestados prefieren consumir en agua de tiempo, se muestra una tendencia mediana de consumo de este cítrico de solo 1 a 2 unidades al día de las cualidades preventivas y/o curativas, 50 % (200) de los encuestados, una tendencia mediana de consumo de este cítrico de solo 1 a 2 unidades al día esto refleja a veces el factor económico o el poco conocimiento de las cualidades preventivas y/o curativas, 200 de los encuestados que representa el 50% de un total de 400 personas tienen esta opinión. Los resultados demostraron que existe una mediana percepción de conocimiento adecuado del consumo de cítricos de parte de la población de Parcona; esto puede estar relacionado con factores socio cultural y/o económico, para mejorar las deficiencias mostradas es necesario realizar campañas de sensibilización a la población con el fin de mejorar el estilo de vida saludable a través del consumo de cítricos.

**Conclusiones.** **1.** El 70 % de los pobladores del mercado de Parcona no sabían que las frutas cítricas tenían propiedad antioxidante, solo sabían el 30 % **2.** El 72 % tienen conocimiento básico, y el 28 % desconocen las propiedades depurativas de los cítricos, el 82% desconoce la propiedad digestiva de las frutas solo el 18% si las conoce; pero solo en algunas de las frutas y la propiedad diurética el 60 % tenía conocimiento básico y el 40 % a de los pobladores desconocía que tenía esta propiedad. **3.** Las personas encuestadas refleja falta de información nutricional, 82% desconoce las propiedades de las frutas cítricas, y el 18% restante si las reconoce pero solo en algunas.

**PALABRAS CLAVES:** cítricos, acción depurativa.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine some characteristics of citrus fruits with the most consumed purifying activity in the district of Parcona - Ica for preventive and / or curative purposes.

**Methodology:** Basic, descriptive - explanatory research; non-experimental design. The population was made up of a total of 54'047 inhabitants and the sample was made up of 400 people, whose number was chosen by applying the sampling technique.

**Results:** Of the 400 inhabitants surveyed, 52% (208) prefer to consume whole fruit, 28% (112) prefer to consume in juice and a low percentage, 20% (80) of respondents prefer to consume in water for a long time. a median trend of consumption of this citrus of only 1 to 2 units per day of the preventive and / or curative qualities, 50% (200) of those surveyed, a median trend of consumption of this citrus of only 1 to 2 units per day This sometimes reflects the economic factor or the little knowledge of the preventive and / or curative qualities. 200 of those surveyed, which represents 50% of a total of 400 people, have this opinion. The results showed that there is a medium perception of adequate knowledge of citrus consumption on the part of the Parcona population; this may be related to socio-cultural and / or economic factors. In order to improve the deficiencies shown, it is necessary to carry out awareness campaigns among the population in order to improve a healthy lifestyle through the consumption of citrus fruits.

**Conclusions.** 1. 70% of the residents of the Parcona fencing did not know that citrus fruits had antioxidant properties, only 30% knew. 2. 72% have basic knowledge and 28% are unaware of the cleansing properties of citrus fruits, 82% are unaware of the digestive properties of fruits, only 18% are unaware of them; but only in some of the fruits and the diuretic property, 60% had basic knowledge and 40% of the inhabitants were unaware that they had this property. 3. The people surveyed reflect a lack of nutritional information, 82% do not know the properties of citrus fruits, and the remaining 18% do recognize them but only in some.

**KEY WORDS:** citrus, purifying action.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene la finalidad de hacer conocer la utilidad a las frutas cítricas, como naranja, piña y limón en la población del distrito de Parcona – Ica. debido a sus enormes beneficios, frente a problemas de salud, además de ser un alimento recomendado por nutricionistas y la utilidad de ella dentro del rubro culinario, este trabajo se realizó mediante un trabajo de campo con una encuesta para conocer el consumo de estas frutas y además interactuar con la población sobre la necesidad del consumo mediante referencias y estudios científicos sobre el valor de la vitamina C y sus acciones terapéuticas como: Ayuda en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, favoreciendo la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones.

Se plantean los diferentes contenidos

### **I. Planteamiento del problema**

En esta etapa de la investigación se expone la situación problemática, la formulación del problema, los objetivos de la investigación, las variables y finalmente las hipótesis.

### **II. Bases teóricas**

En esta sección, se presenta los antecedentes, las bases teóricas y el marco conceptual.

### **III. Metodología**

Es la parte de la investigación que contiene; el tipo, nivel y diseño

de la investigación, el establecimiento de la población y la muestra, se enunciaron las técnicas de recolección y análisis de datos y los aspectos éticos.

#### **IV. Resultados y discusión**

Esta sección está destinada a la presentación e interpretación de resultados, obtenidos en el trabajo de investigación y a la discusión de los resultados obtenidos en el trabajo de investigación

##### **Conclusiones.**

En esta sección se elaboró las conclusiones obtenidas del trabajo de investigación.

##### **Recomendaciones**

En esta sección se elaboró las recomendaciones generadas por el trabajo de investigación.

##### **Fuentes de información.**

En esta sección se presenta la bibliografía utilizada, organizada de acuerdo a orientaciones y normas internacionales vigentes.

##### **Anexos.**

En esta sección se anexa la matriz de consistencia del trabajo de investigación, fotos.

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA**

Es una investigación orientada a evidenciar los desafíos socioculturales y económicos que enfrenta el distrito de Parcona para alcanzar el consumo óptimo de frutas y verduras en especial las frutas cítricas; hay evidencias científica que se reconoce el aporte nutricional y los beneficios para la salud humana.<sup>(1)</sup>

Los diferentes factores como los hábitos y costumbres, la publicidad y el gran desarrollo de las condiciones de comodidad, constituyen en las personas mayores un grupo en riesgo de sufrir enfermedades crónicas, que en plazo corto constituirán personas que soliciten atención y servicios médicos especializados.

#### **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1. Problema General**

- ¿Cuál es el consumo de frutas cítricas según su propiedad depurativa en los pobladores de Parcona?

##### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuál es el consumo de frutas cítricas por su propiedad antioxidante en los pobladores del mercado de Parcona?

- ¿Cuál es el consumo de frutas cítricas por su propiedad digestiva y diurética en los pobladores del cercado de Parcona?
- ¿Cuál es el nivel de conocimiento de la población sobre las acciones preventivas y/o terapéuticas de las frutas cítricas en los pobladores del cercado de Parcona?

### **1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.**

En la actualidad, la conciencia por alimentarse sanamente aumenta cada día; dentro de esta tendencia, comer frutas y verduras se ha vuelto un hábito, y las familias modernas las incluyen en el desayuno, la comida, la cena e incluso como refrigerio entre comidas.<sup>(2)</sup>

Teniendo en cuenta el gran potencial en recursos botánicos aprovechables por sus propiedades farmacológicas y terapéuticas, sumado a la necesidad de crear nuevas alternativas

Es por ello en esta investigación se resalta el consumo de algunas frutas cítricas con acción depurativa la cual consiste en un proceso necesario para eliminar líquidos y toxinas de nuestro cuerpo.

## **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1 Objetivo General**

Analizar el consumo de frutas cítricas según su propiedad depurativa en los pobladores del mercado de Parcona.

### **1.4.2 Objetivos Específicos:**

- Identificar el consumo de frutas cítricas según su propiedad antioxidante en los pobladores del mercado de Parcona.
- Determinar el consumo de frutas cítricas según su propiedad digestiva y diurética de los pobladores del mercado de Parcona.
- Evaluar el nivel de conocimiento de la población sobre las acciones preventivas y/o terapéuticas de las frutas cítricas en los pobladores del mercado de Parcona.

## **1.5 HIPOTESIS Y VARIABLES**

### **1.5.1 HIPÓTESIS**

**Hipótesis General.-** Existe un elevado consumo de frutas cítricas por su propiedad depurativa. en los pobladores del mercado de Parcona.

### Hipótesis Específicos.-

- Existe un bajo consumo de frutas cítricas por su propiedad antioxidante en los pobladores del mercado de Parcona.
- Existe un alto consumo de frutas cítricas por su propiedad digestivo y diurético en los pobladores del mercado de Parcona.
- Existe un alto nivel de conocimiento de la población sobre las acciones preventivas y/o terapéuticas de las frutas cítricas en los pobladores del mercado de Parcona.

## 1.5. VARIABLES

### 1.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Propiedad depurativa en los pobladores de Parcona

### 1.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Consumo de frutas cítricas

### 1.5.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Variable	Naturaleza	Escala	Indicador	Instrumento	Fuente
<b>Independiente</b> Propiedad depurativa en los pobladores de Parcona	Cualitativa Cuantitativa	Ordinal	- Preferencia - Consecuencias - Conocimiento terapéutico	- Elección de fruta - Cantidad requerida - uso terapéutica	Pobladores de Parcona encuesta entrevista
<b>Dependiente</b> Consumo de frutas cítricas	Cualitativa Cuantitativa	Ordinal	- Cantidad - Frecuencia - Conocimiento	- Fruta - Intervalo - Forma de Consumo	Pobladores de Parcona encuesta entrevista

## CAPITULO II

### BASES TEORICAS

#### 2.1 ANTECEDENTES

Calañas A. Bases científicas de una alimentación saludable, es una investigación epidemiológica, Objetivo: demostrar una estrecha relación entre alimentación y el riesgo para desarrollar estas enfermedades crónicas caracterizadas por una elevada morbimortalidad. Se concluye 1. Los objetivos generales de una alimentación saludable deben ser coherentes, combinación de ejercicio y alimentación variada es el perfil de estilo de vida que probablemente mejora más la salud. 2. Las fuentes alimentarias varían en su contenido en macro y micronutrientes y se necesita una cierta proporción de cada uno de ellos. 3. La ingesta de un individuo es una mezcla compleja, ningún alimento debe excluirse totalmente de una alimentación habitual excepto cuando exista una intolerancia genética o de otro tipo hacia dicho alimento. 4. Las modificaciones de la alimentación y del estilo de vida tienen un enorme potencial para reducir el riesgo de enfermedad y mejorar la esperanza y calidad de vida de la población.<sup>(3)</sup>

La Universidad de Navarra, la Universidad de Valencia y el Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación, IMDEA, en España; y la Universidad de Marburgos en Alemania

estas instituciones han publicado estudios que confirman la actividad antitumoral de los cítricos.<sup>(4)</sup>

Un estudio epidemiológico llevado a cabo por diez países de Europa, entre ellos España; en el marco del Estudios Prospectivo Europeo sobre Nutrición y Cáncer y publicado en el American Journal of Epidemiology; señala que el consumo de más de 569 gramos de frutas y verduras al día reduce el riesgo de mortalidad en un 10 % en las personas con riesgos cardiovasculares <sup>(5)</sup>

Los cítricos se originaron hace unos 20 millones de años en el sudeste asiático, la dispersión de los cítricos desde sus lugares de origen se debió fundamentalmente a los movimientos migratorios, en nuestro país introdujeron los agrios o los cítricos los españoles <sup>(6)</sup>

No hay un estudio específico sobre las frutas cítricas con acción depurativa, <sup>(7)</sup> no habiendo trabajo de investigación que sirvan de referencias en los antecedentes, pero puedo citar algunas literaturas que guardan una cierta relación.

La OMS, ha hecho un llamado al fomento del consumo mundial de frutas sobre todo ricos en vitamina C y verduras, indicando que la ingesta suficiente de estos alimentos puede salvar a muchas vida cada año; el no consumir estos alimentos sería uno de los principales riesgo de mortalidad <sup>(8)</sup>

## 2.2. MARCO TEORICO

### 2.2.1. GENERALIDADES

Los cítricos son introducidos por primera vez en Centroamérica por los religiosos españoles en la época Colonial, las primeras plantaciones para el comercio fueron establecidas en 1930, especialmente naranjas del tipo: valencia, Washington, y otros cítricos como: piñas, limón. <sup>(9)</sup>

**La producción de cítricos en Ica.** - La región Ica lidera la agro - exportación de cítricos, teniendo a la provincia de Chincha el principal lugar de producción que concentran el 73.7% de la producción regional.

El Ministerio de Agricultura y Riego, a través del SENASA, informó que la región Ica alcanzó la certificación de 90 175 toneladas de cítricos, durante el último año de exportación.<sup>(10)</sup>

Los productos más exportados son naranja, fresa, limón, toronja y mandarina por los Estados unidos Singapur, Hong Kong, China y recientemente Japón destino de los cítricos producidos en Ica,

De la misma manera desde 2019, se ha destinado íntegramente a mercados extranjeros; como, Holanda y Estados Unidos se le ha considerado los principales destinos de exportación de estos productos <sup>(11)</sup>.

La vitamina C se encuentra biodisponible en frutas, hortalizas, zumos y alimentos fortificados, la mayor actividad biológica se debe a las estructuras en forma de ácido ascórbico, presencia del ácido dehidroascórbico, el cual se produce por el estrés oxidativo que se presenta en la fruta. <sup>(12)</sup>

### **ACCION DEPURATIVA**

El proceso de depuración es necesario para eliminar líquidos y toxinas de nuestro cuerpo, el agua es fundamental también se debe incluir fibra en la dieta, además de reducir la ingesta de alimentos grasos que favorecen la disminución de la velocidad de la digestión y la hinchazón del vientre. <sup>(13)</sup>

La dieta depurativa actúa positivamente en todo el organismo, pero sobre todo a los riñones, los intestinos y el hígado, que mientras los intestinos realizan la absorción de los nutrientes, los riñones y el hígado llevan a cabo la limpieza de nuestro organismo de los desechos, que posteriormente serán eliminadas a través de las heces y la orina. <sup>(13)</sup>

### **FRUTAS CITRICAS CON PROPIEDADES DEPURATIVAS**

#### **LA NARANJA.**

Las claves nutricionales de la naranja (marcadas por su alto contenido en vitamina C) y sus componentes no nutritivos, como flavonoides y limonoides, las propiedades nutricionales

y depurativas son muy potentes; se relaciona el efecto antioxidante de los flavonoides <sup>(14)</sup>

### **LA PIÑA**

Es el fruto de una planta conocida como ananás "fruta excelente", es una de las frutas más recomendadas para desintoxicar el organismo, también ayuda a adelgazar de manera segura y natural, por su función diurética, la piña hace que se eliminen fácilmente los líquidos extras de nuestro organismo.

La composición de la piña reúne ácidos cítricos y málicos que son los responsables que su sabor sea ácido., glucosa y bromelina son las encargadas de la buena digestión del organismo. <sup>(15)</sup>

### **EL LIMON**

Fruto del limonero (Citrus limonum), es uno de los alimentos depurativos estrella que pueden incorporarse a la dieta habitual, los ácidos orgánicos y terpenos dotan al limón de sus excelentes cualidades depurativas y desinfectantes. <sup>(16)</sup>

El limón ejerce acción depurativa, además es un excelente antiséptico, astringente, antioxidante y anticancerígeno, con propiedades alcalinizante de la orina por lo que resulta ideal para evitar la formación de piedras en el riñón. <sup>(15)</sup>

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **ACIDO MÁLICO**

Es un ácido di carboxílico que se halla en algunas frutas y vegetales.

### **ARTERIOSCLEROSIS**

Es la acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias dentro y sobre las paredes de las arterias (placa), lo cual puede restringir el flujo sanguíneo.

### **ASTRINGENTE**

Sustancia que produce constricción y sequedad en los tejidos orgánicos, disminuyendo por tanto la secreción que pudieren experimentar los mismos.

### **AMIGDALITIS**

Inflamación de las amígdalas

### **BRONQUITIS**

Inflamación de los conductos bronquiales, las vías respiratorias que llevan oxígeno a sus pulmones.

### **BROMELINA**

Es el nombre genérico que reciben las enzimas proteolíticas extraídas del tallo o el fruto de la piña.

### **DEPURATIVA**

Es una sustancia que se introduce en el organismo para eliminar las toxinas que éste contiene.

## **ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

Son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos.

## **FLAVONOIDES**

Los flavonoides son naturales pigmentos que están presentes en los vegetales y que dan al organismo protección de todos los daños ocasionados por elementos o sustancias oxidantes.

## **FRUTAS CITRICAS**

Los cítricos son un conjunto de frutas que tienen un sabor que puede ser ácido o agridulce, pero que siempre son muy jugosas y aromáticas.

## **LUTEÍNA**

Es un tipo de vitamina llamado carotenoide.

## **LICOPENO**

El licopeno es una sustancia química que existe en forma natural y que es la responsable del color rojo de las frutas y verduras.

## **LIMONOIDES**

Es la sustancia natural que se extrae de los cítricos.

## **MACRONUTRIENTES**

Son nutrientes que aportan calorías.

## **PECTINA**

Es un componente que enlaza la pared celular de frutas y verduras.

### **QUERCITINA**

Es un antioxidante natural presente en gran variedad de alimentos.

### **RUTINA**

Es un flavonoides que aporta muchas propiedades para la salud.

### **ZUMOS**

Es una sustancia líquida que se extrae generalmente de un vegetal, fruta, hierba o flor a través de la presión o molienda de su materia.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1. TIPO, NIVEL Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

##### **a. TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

El tipo de investigación básica, el estudio permite cuantifica, identifica y describe la importancia del consumo de los cítricos con acción depurativa en una población determinada.

##### **b. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.**

Es una investigación del nivel Descriptivo y Explicativo, porque describe y explica la importancia y su influencia del consumo en una población determinada.

##### **c. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.**

Es no experimental la información se recogio en un único momento temporal, permite describir una población en un espacio temporal determinado y evaluar las interrelaciones entre variables, así como hacer comparaciones entre subgrupos de la misma población y de esa forma tener conocimiento adecuado del consumo de la población.

#### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.**

##### **Población.**

La población de Parcona está conformada por 54,047 habitantes adultos según los últimos datos de INEI.

### **Muestra.**

La muestra fue de 400 habitantes, de los cuales se obtendrá resultados mediante técnicas de recolección de datos. Sobre el nivel de conocimiento del consumo de frutas cítricas con acción depurativa,

#### **a) Criterios de inclusión**

- Personas mayores de edad exclusivamente de Parcona.
- personas que no tengan contraindicaciones en el consumo de frutas cítricas.
- Personas que acepten contestar la encuesta.

#### **b) Criterios de exclusión**

- Personas que no son habitantes de Parcona.
- Personas con problemas de salud y el consumo de estas frutas están contraindicadas en su dieta.
- Personas que No acepten contestar la encuesta

### **3.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

**a.- La Observación.-** Será Simple y Participativa, se obtendrán datos verídicos del fenómeno motivo de investigación en forma sistemática, objetiva y fácil de ser comparada.

**b. La Encuesta.-** Esta técnica se utilizara para la obtención de datos que faciliten la investigación, se aplicara a los consumidores.

Mediante la recopilación de datos y documentos fidedignos se podrá analizar y sacar conclusiones

**c. La Entrevista**

Por medio de la encuesta aplicada a los consumidores y vendedores se determinará objetivamente la aceptación de los productos.

**3.4. TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Una vez elaborado los cuadros estadísticos, procederemos a analizar e interpretar dichos datos, el análisis de datos consistirá en separar las partes de un todo de los datos recolectados; para luego conocer e identificar las características y comportamiento de la variable.

**3.5. ASPECTO ÉTICO**

Para poder realizar esta investigación se tomó números reales de la última encuesta que se realizó a nivel nacional en el 2017 a la población de Parcona. Para realizar la recopilación de información se realizó una encuesta con la muestra de la población, se pidió autorización a cada persona para poder realizarle la encuesta.

## CAPITULO IV

### 4.1. RESULTADOS

**TABLA No 1**  
**DATOS ESTADÍSTICOS**

Población	54,047
Muestra N	400
Media aritmética	49.65
Mediana	49
Moda	49.37
Desviación típica	15.05
Desviación media	12.38
Varianza	226.4
Coefficiente de variación	0.303

Fuente: Data de resultados

42	30	55	72	45	32	45	75	46	51	22	56	49	35	22	40	33				
45	66	54	20	30	46	51	69	50	34	57	71	53	41	45	26	42				
32	60	38	57	59	29	55	32	54	38	64	53	37	73	53	89	60				
56	76	67	31	70	39	44	65	23	56	82	43	20	54	31	47	33				
63	24	54	45	51	23	50	65	51	30	51	30	58	47	78	54	37				
75	53	46	62	57	49	43	71	59	63	69	70	50	41	47	67	60				
46	39	33	58	81	41	21	51	68	50	40	50	42	25	53	79	35				
21	40	71	37	59	27	67	67	39	25	56	47	81	34	41	34	47				
39	47	50	25	40	43	59	70	50	40	21	39	48	41	80	41	61				
51	44	32	57	62	52	44	68	56	62	29	48	61	58	30	28	47				
34	80	56	40	28	50	61	56	20	40	49	49	47	73	30	48	36				
33	40	22	35	49	56	22	51	46	75	45	32	45	72	55	30	42				
45	66	54	20	30	46	51	64	50	34	57	71	53	41	45	26	42				
32	60	38	57	59	29	55	32	54	38	64	53	37	73	53	89	60				
56	76	67	31	70	39	44	65	73	56	82	43	20	54	31	47	33				
63	24	54	45	51	23	50	65	51	30	51	30	58	47	78	54	37				
75	53	46	62	57	49	43	71	59	63	69	70	50	42	47	67	60				
46	39	33	58	81	41	21	51	68	50	40	50	42	25	53	79	35				
21	40	71	57	59	27	67	67	39	25	56	47	81	34	41	34	47				
47	39	50	25	40	43	59	70	50	40	21	39	48	41	80	43	61				
51	44	32	57	62	52	44	68	56	62	29	48	61	58	30	28	47				
34	80	56	40	28	50	61	56	20	40	49	49	47	73	30	48	36				
20	57	31	43	41	32	58	60	53	32	61	40	49	20	57	31	43				
41	32	58	60	53	32	61	40	49	<b>N = 400</b>											

**TABLA No 2**  
**DATOS ESTADÍSTICOS**

[LI_LS]	XI	fi	Hi	FI	HI	%
[20 -30>	25	40	0,1	40	0,1	10,00
[30 -40>	35	70	0,175	110	0,275	17,50
[40 -50>	45	100	0,25	210	0,525	25,00
[50 -60>	55	98	0,245	308	0,77	24,50
[60 -70>	65	50	0,125	358	0,895	12,50
[70 -80>	75	30	0,075	388	0,97	7,50
[80 - 90	85	12	0,03	400	1	3,00
		<b>N= 400</b>	<b>∑=1</b>			<b>100</b>

**TABLA No 3**  
**DATOS ESTADÍSTICOS**

[LI_LS]	XI	Fi	fixi	{ xi-x }	fi{ xi-xi }	{ xi-xi } <sup>2</sup>	fi{ xi-xi } <sup>2</sup>
[20 -30>	25	40	1000	24.65	986	607.62	24304.8
[30 -40>	35	70	2450	14.65	1025.5	214.62	15023.4
[40 -50>	45	100	4500	4.65	465	21.62	2162
[50 -60>	55	98	5390	5.35	524.3	28.62	2804.76
[60 -70>	65	50	3250	15.35	767.5	235.62	11.781
[70 -80>	75	30	2250	25.35	760.5	642.62	19278.6
[80 - 90	85	12	1020	35.35	424.2	1249.62	14995.44
		<b>N= 400</b>	<b>∑=19860</b>		<b>∑=4953</b>		<b>∑=78580.781</b>

✓ **MEDIA ARITMETICA:**

$$X = 49.65$$

✓ **DESVIACION MEDIA:**

$$D.M = 12.38$$

✓ **MODA:**

$$MO = 49.37$$

✓ **VARIANZA:**

$$V = 226.4$$

✓ **DESVIACION TIPICA:**

$$S = 15.05$$

✓ **COEFICIENTE DE**

**VARIACION:**

✓ **MEDIA:**

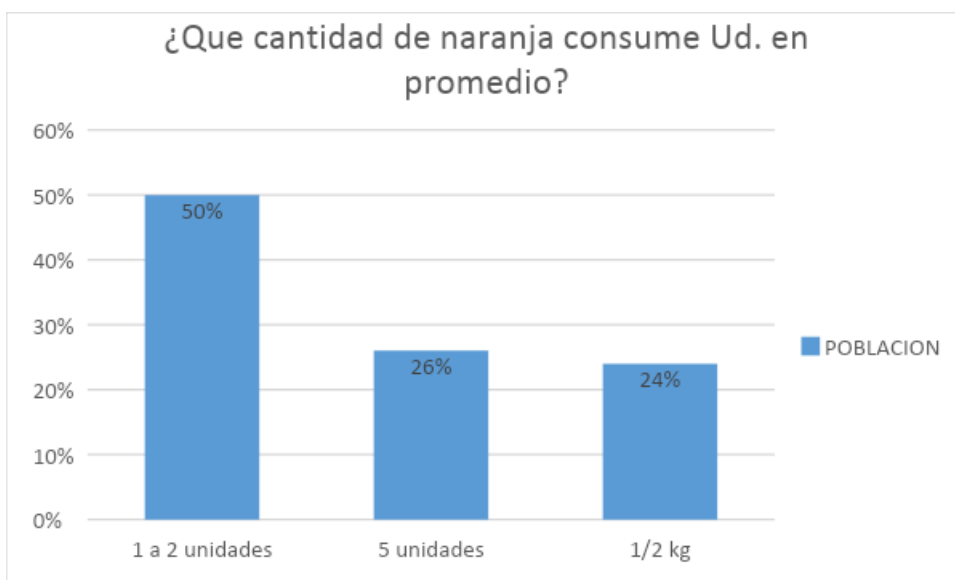
$$Me = 49$$

$$Cv = 0.30$$

**PREGUNTA N° 1**

**¿Qué cantidad de naranja consume usted en promedio?**

		Fi	hi%
1 a 2 unidades	██████████ ██████████ ██████████ ████████	200	50
5 unidades	██████████ ██████████	104	26
1/2kg	██████████ ██████████	96	24
		N= 400	100



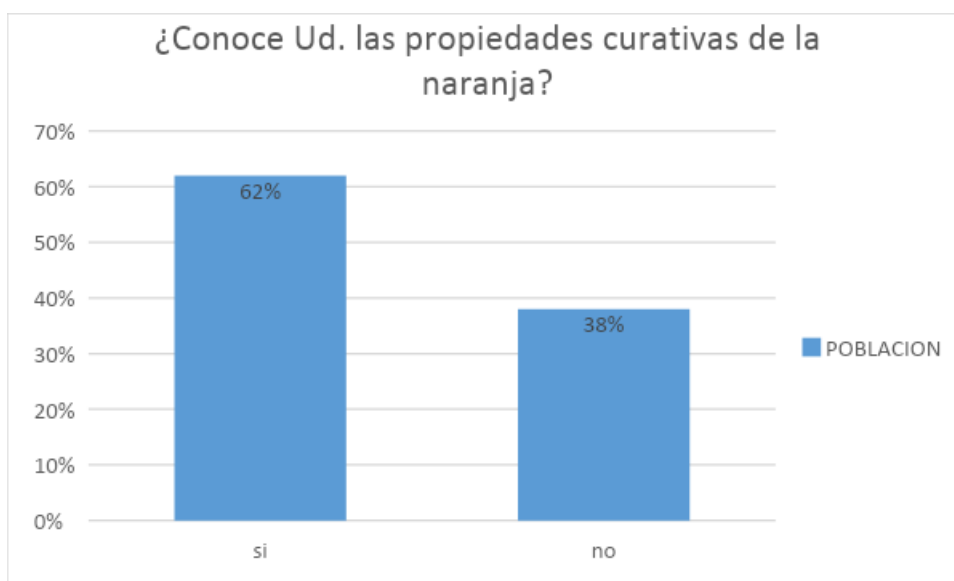
En el grafico se muestra una tendencia mediana de consumo de este cítrico de solo 1 a 2 unidades al día esto refleja a veces el factor económico o el poco conocimiento de las cualidades preventivas y/o curativas, 200 de los encuestados que representa el 50% de un total de 400 personas tienen esta opinión.



### PREGUNTA N° 3

¿Conoce usted las propiedades curativas de la naranja?

		Fi	hi%
SI	         	248	62
NO	     	152	38
		N= 400	100

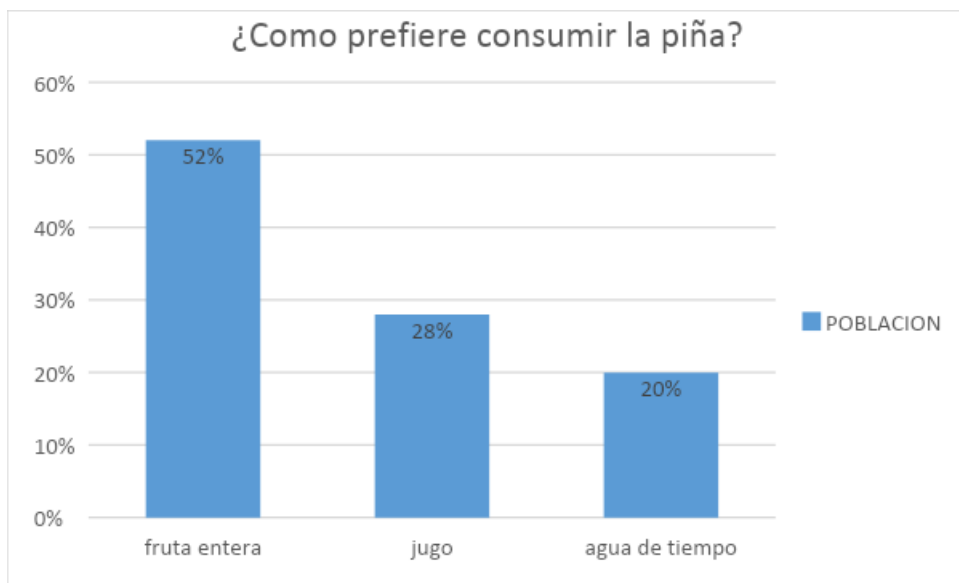


Un total 248 personas encuestadas que representa el 62% tienen alguna idea sobre las propiedades de la naranja puesto que relacionan con tratamientos empíricos y algunos encuestados si tienen conocimiento. El 38% lamentablemente dicen no tener idea y que consumen por antojos.

### PREGUNTA N° 4

#### ¿Cómo prefiere consumir la piña?

		Fi	hi%
FRUTA ENTERA	             	208	52
JUGO	 	112	28
AGUA DE TIEMPO	 	80	20
		N= 400	100



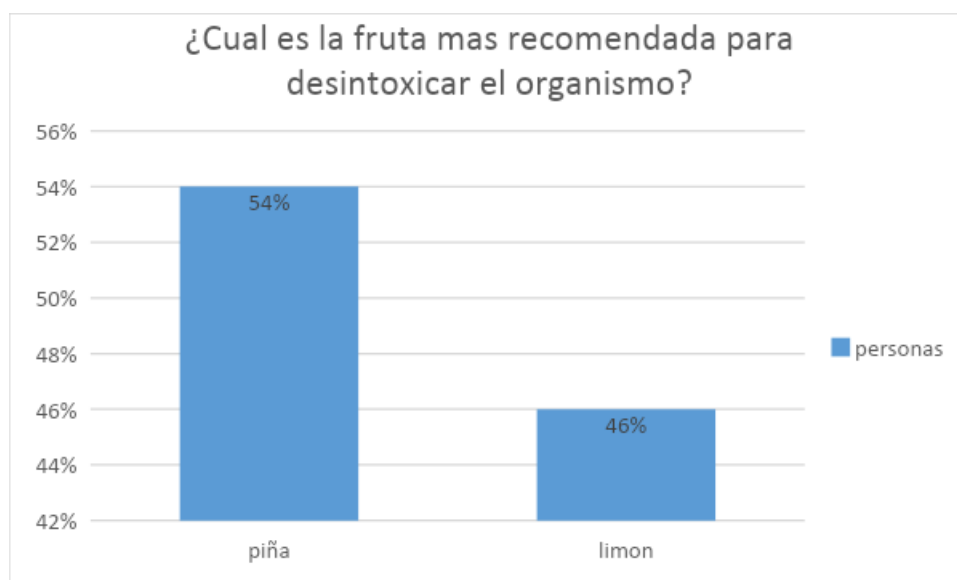
Un total de 208 encuestado que representan el 52 % prefieren consumir la fruta entera, el 112 encuestados que representa el 28% prefieren consumir en jugo y un bajo porcentaje de 80 encuestados que representa el 20% prefieren consumir en agua de tiempo. Esto nos refleja que el 52% de 400 encuestados prefieren la fruta entera con todas sus vitaminas intactas.



### PREGUNTA N° 6

**¿Cuál es la fruta más recomendada para desintoxicar el organismo?**

		Fi	hi%
Piña	             	216	54
Limon	       	184	46
		N= 400	100



El grafico evidencia que de 400 encuestados el 54% precisan que la piña es más recomendada para desintoxicar el organismo y el 46 % el limón.

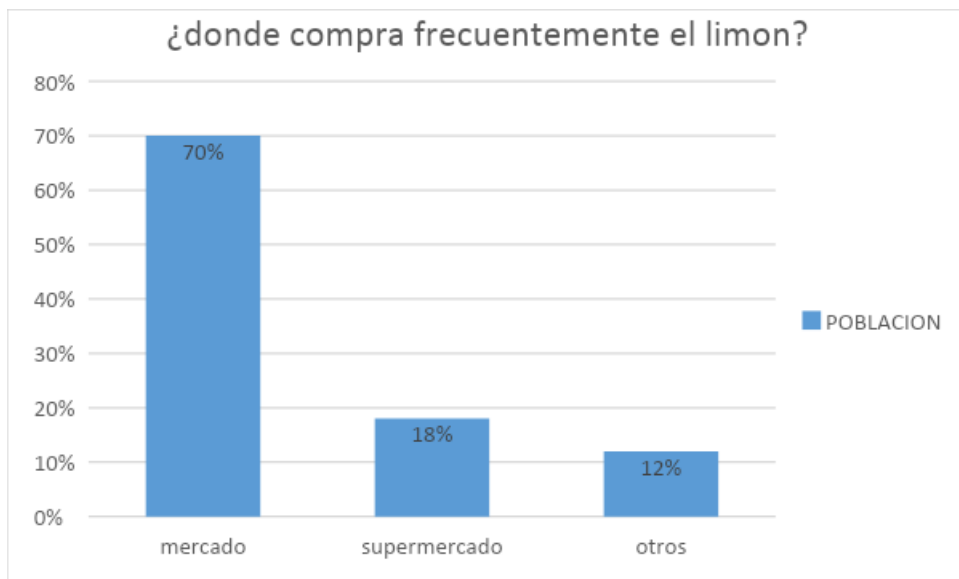




### PREGUNTA N° 9

¿Dónde compra frecuentemente el limón?

		Fi	hi%
MERCADO	                         	280	70
SUPERMERCADOS	 	72	18
OTROS		48	12
		N= 400	100



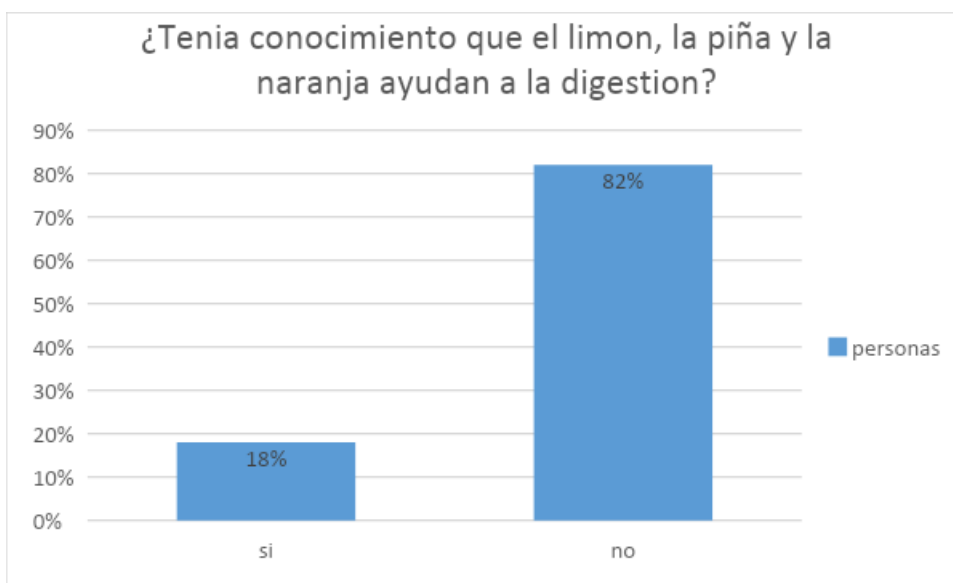
De las 400 personas encuestadas el 70% compra en el mercado, el 18% en supermercado y el 12% en otros lugares. De acuerdo al grafico la gran mayoría compra frecuentemente en el mercado.



**PREGUNTA N° 11**

**¿Tenía conocimiento que el limón, la piña y la naranja ayudan a la digestión?**

		Fi	hi%
SI		72	18
NO		328	82
		N= 400	100



En el grafico tenemos resultados que de 400 personas encuestadas el 82% desconoce esta propiedad de las frutas mencionadas y el 18% restante si las reconoce pero solo en algunas de las frutas mencionadas. Esto refleja la falta de información nutricional a la población.



## 4.2. DISCUSIÓN

El no consumo habitual y no tener conocimiento adecuado sobre las propiedades terapéuticas y/o de las frutas cítricas de parte de los consumidores ejercen gran preocupación en el sector de Salud Pública. Debido a que estas son imprescindibles en la dieta diaria de una persona ya que inhiben a los radicales libres actuando como antioxidante.

El estudio se realizó en el Distrito de Parcona - Ica, tomando como referencia a los mercados o centros de abastecimiento más concurridas por tratarse de una sociedad con antecedentes de población socio económica y cultural variada. Según los gráficos en general se muestra una mediana percepción de conocimiento adecuado del consumo de cítricos de parte de la población. En las gráficas de las preguntas 1 y 2 hay una tendencia baja de consumo esto puede estar relacionado a factores socio culturales y/o económicas.

En la graficas de las preguntas 10, 11, 12 muestra una tendencia baja de conocimiento sobre la terminología adecuada o el consumo de estas frutas con fines preventivos y/o terapéuticos específicos.

Para mejorar estas conductas alimenticias es necesario realizar campañas de sensibilización a la población con el fin de mejorar el estilo de vida saludable a través del consumo de cítricos.

En el Perú caso especial la región Ica cuenta con producción e importación de frutas cítricas y por lo tanto el abastecimiento significativo en el mercado sobre todo en el distrito de Parcona, el dilema radica en la selección poco variada que se reflejan en baja preferencia y consumo de estas frutas con un fin específico que es la desintoxicación y/o depuración del cuerpo. Esto debido a la poca información que reciben, además tienen sus propios criterios de consumo con fines poco específicos como se demostró en el estudio del perfil de consumo.

Podemos concluir diciendo que aún hay personas que desconocen sobre los beneficios de los cítricos, como depurativos y que solo consumen por un fin (rutinario, culinario, antioxidante) o lujo pero que mediante esta investigación podemos dar a conocer a la población de Parcona - Ica de que si es necesario consumir frutas cítricas sobre todo por su acción depurativa para mejorar la calidad de vida siendo un producto sumamente importante para la salud en general. Podemos decir también que las personas encuestadas quieren conocer más sobre estas frutas por medios publicitarios o por el medio del ministerio de salud y agricultura.

## CONCLUSIONES

1. El 70 % de los pobladores del cercado de Parcona no sabían que las frutas cítricas tenían propiedad antioxidante, solo sabían el 30 %
2. El 72 % tienen conocimiento básico y el 28 % desconocen las propiedades depurativas de los cítricos, el 82% desconoce la propiedad digestiva de las frutas solo el 18% si las conoce; pero solo en algunas de las frutas y la propiedad diurética el 60 % tenía conocimiento básico y el 40 % a de los pobladores desconocía que tenía esta propiedad.
3. Las personas encuestadas refleja falta de información nutricional, 82% desconoce las propiedades de las frutas cítricas, y el 18% restante si las reconoce pero solo en algunas.

## RECOMENDACIONES

1. Difundir las propiedades nutricionales y alimenticias de las frutas cítricas (naranja, limón, piña) para que los consumidores en general se beneficien de dichas propiedades.
2. Debido al resultado prometedor obtenido se sugiere continuar los estudios de investigación para el consumo adecuado o responsable de la actividad antioxidante y depurativa de naranja, limón y piña. estos cítricos que permitan la posterior formulación de fitofármacos con actividad depurativa.
3. Plasmar en la población un interés de consumo responsable mediante campañas educativas.

## FUENTES DE INFORMACION

1. Mendoza M. uso de frutas para terapia Universidad Nacional abierta y a distancia CEAD Yopal 2013
2. Fuster P. Las Variedades de Cítricos. 1ra Edición. Madrid: Akasa; 2011
3. Calañas A. Bases científicas de una alimentación saludable, es una investigación epidemiológica REV MED UNIV NAVARRA/VOL 50, Nº 4, 2006, 7-
4. Zaragoza S. Lorca P. Navarro F. Medina A. Soler G. Fuster Ch. Las Variedades de Cítricos. 1ra Edición. Madrid: Akasa; 2011
5. Pérez P clasificación de los alimentos realizado nov 2017 <https://libroestilodevidasaludable.com/clasificacion-de-los-alimentos> visitado 09 setiembre 2020
6. Silvia B. Dieta depurativa ¿en qué consiste? CMFe.2017 citado 17 de noviembre 2019. Disponible en: <http://centromedicofuentespina.es/dieta-depurativa-consiste/> visitado Agosto 2020
7. Redacción ONMEDA. Dieta depurativa. Onm.es, citado 16 de noviembre 2016 disponible en : <https://www.onmeda.es/dieta/dieta-depurativa-menu-para-una-dieta-depurativa-19220-3.html> visitado julio 2020

8. La salud Frutas depurativas y hábitos de vida saludable realizado 2014 disponible en: <https://libbys.es/blog/habitos-saludables/frutas-depurativas/4665> visitado en setiembre 2020
9. OMS, 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. mayo de 2004  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf) visitado el 20 de setiembre 2020.
10. SENASA actualizado 6 de mayo, citado 15 noviembre 2019. Disponible en: <https://www.senasa.gob.pe/senasacontigo/senasa-certifico-mas-90-mil-toneladas-de-citricos-en-region-ica/> Lima 2019 Visitado setiembre del 2020
11. San Miguel G. tipo de frutas y sus propiedades realizado en noviembre 2015 disponible en: <https://www.mundotraining.com/articulos/perder-peso/2015/11/tipos-fruta-propiedades-1849/> visitado octubre 2020
12. Gottao G disponible desde julio de 2018 en <https://www.tendencias hombre.com/nutricion/frutas-> visitado el 15 de agosto 2020

- 13.** Variedades de Cítricos. 1ra Edición. Madrid: Akasa; 2011 el diario <https://eldiariiony.com/guia-de-compras/beneficios-de-la-pina-en-tu-dieta-para-desintoxicar-tu-cuerpo-y-bajar-de-peso/>
- 14.** Mollejo V. publicado 08 de enero 2020 <https://www.marie-claire.es/belleza/dietas/articulo/la-dieta-detox-de-la-pina> visitado setiembre 2020.
- 15.** González J, Morales R A. Fruto terapia. Los frutos que dan vida. Bogotá: Ecoe Ediciones; 1996
- 16.** En [antioxidantes-que-puedes-sumar-tu-dieta](https://www.google.com/search?q=En+antioxidantes-que-puedes-sumar-tu-dieta&oq=En+antioxidantes-que-puedes-sumar-tu-dieta&oeq=En+antioxidantes-que-puedes-sumar-tu-dieta) citado noviembre del 2012 <https://www.google.com/search?q=En+antioxidantes-que-puedes-sumar-tu-dieta&oq=En+antioxidantes-que-puedes-sumar-tu-dieta&oeq=En+antioxidantes-que-puedes-sumar-tu-dieta> chrome. =UTF-8
- <https://eldiariiony.com/guia-de-compras/beneficios-de-la-pina-en-tu-dieta-para-desintoxicar-tu-cuerpo-y-bajar-de-peso/>
- 17.** Goncebat O. Pomelo: virtudes de tomar esta fruta en ayunas realizado en marzo 2013 disponible en: <https://www.efesalud.com/las-virtudes-del-pomelo/> visitado en octubre del 2020
- 18.** <https://naranjaseco.com/usar-la-naranja-la-dieta-depurativa/><https://www.cuerpamente.com/guia-alimentos/naranja>

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: CONSUMO DE FRUTA CITRICAS SEGÚN SU PROPIEDAD DEPURATIVA EN LOS POBLADORES DEL CERCADO DE ICA.

Problema General	Objetivo General	Hipótesis	Variables	Población y muestra	Metodología
¿Cuál es el consumo de frutas cítricas según su propiedad depurativa en los pobladores de Parcona?	Analizar el consumo de frutas cítricas según su propiedad depurativa en los pobladores del cercado de Parcona	Existe un elevado consumo de frutas cítricas por su propiedad depurativa. en los pobladores del cercado de Parcona	<b>Variable dependiente.</b>  <b>CONSUMO DE FRUTAS CITRICAS</b>   <b>Variable independiente</b>  <b>PROPIEDAD DEPURATIVA EN LOS POBLADORES DE PARCONA</b>	<b>Población:</b>  54047   <b>Muestra</b> 400	<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b>  BASICA  <b>NIVEL:</b> DESCRIPTIVO - EXPLICATIVO  <b>DISEÑO</b>  NO EXPERIMENTAL
Problema específico	Objetivo Especifico	Hipótesis Especificas			
¿Cuál es el consumo de frutas cítricas por su propiedad antioxidante en los pobladores del cercado de Parcona?	Identificar el consumo de frutas cítricas según su propiedad antioxidante en los pobladores del cercado de Parcona.	Existe un bajo consumo de frutas cítricas por su propiedad antioxidante en los pobladores del cercado de Parcona.			
¿Cuál es el consumo de frutas cítricas por su propiedad antioxidante en los pobladores del cercado de Parcona?	Determinar el consumo de frutas cítricas según su propiedad digestiva y diurética de los pobladores del cercado de Parcona.	Existe un alto consumo de frutas cítricas por su propiedad digestivo y diurético en los pobladores del cercado de Parcona.			
¿Cuál es el nivel de conocimiento de la población sobre las acciones preventivas y/o terapéuticas de las frutas cítricas en los pobladores del cercado de Parcona?	Evaluar el nivel de conocimiento de la población sobre las acciones preventivas y/o terapéuticas de las frutas cítricas en los pobladores del cercado de Parcona.	Existe un alto nivel de conocimiento de la población sobre las acciones preventivas y/o terapéuticas de las frutas cítricas en los pobladores del cercado de Parcona.			

## ANEXO N° 2

### ENCUESTA

EDAD: SEXO: F ( ) M ( )

#### Naranja

1. ¿Qué cantidad de naranja consume usted? Un promedio
  - a) 1 o 2 unidades
  - b) 5 unidades
  - c) ½ kg a mas
2. ¿con que frecuencia consume usted la naranja?
  - a) 1 vez a la semana
  - b) Interdiario
  - c) En temporada
3. ¿conoce usted las propiedades curativas de la naranja?
  - a) Si
  - b) No

#### Piña

4. ¿Cómo prefiere consumir la piña?
  - a) La fruta entera
  - b) En jugo
  - c) En agua de tiempo
5. ¿sabía que consumir en exceso la piña tiene consecuencias?
  - a) Si
  - b) No

6. ¿la fruta más recomendada para desintoxicar el organismo?
- a) piña
  - b) limón
7. ¿sabía usted que el limón es un fruto depurativa y terapéutica?
- a) Si
  - b) No
8. ¿Cuándo fue la última vez que consumió el limón?
- a) hoy
  - b) hace 2 días
  - c) hace 1 semana
9. ¿Dónde compra frecuentemente esta fruta?
- a) Mercado
  - b) Supermercados
  - c) Otros
10. ¿sabe usted que las frutas cítricas son antioxidantes?
- a) SI
  - b) NO
11. ¿tenía conocimiento que el limón, la piña y la naranja ayudan a la digestión?
- a) Si
  - b) No
12. ¿sabía usted que la piña tiene acción diurética?
- a) Si
  - b) No







